

پرسشی و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر محمود رضا فریدونی

متخصص دندان پزشکی کودکان

آیا قطره آهن باعث پوسیدگی دندان‌های کودک می‌شود؟

قطره آهن سبب تغییر رنگ دندان‌ها می‌شود و نه پوسیدگی آن‌ها. رنگدانه‌های این قطره روی دندان قرار می‌گیرد و به مرور سبب تغییر رنگ دندان‌ها می‌شود. برای کمتر کردن میزان این تغییر رنگ سعی کنید قطره آهن با قطره چکان در انتهای دهان چکانده‌شود و حتماً پس از مصرف کودک دهان خود را با آب بشویید و با استفاده از یک دستمال مرطوب سطح دندان‌ها تمیز شود. در حقیقت علت اصلی پوسیدگی دندان در کودکان نپا استفاده از قطره آهن نیست بلکه مصرف شیر هنگام خواب، رعایت نکردن بهداشت دهان و تغذیه نامناسب است.

از چه سنی می‌توانم از خمیر دندان برای تمیز کردن دندان‌های کودک کم استفاده کنم؟
معمولاً استفاده از خمیر دندان پس از دو سالگی آغاز می‌شود ولی قبل از آن حتماً باید دندان‌های کودک با مسواک (بدون خمیر دندان) تمیز شود و به این معنی نیست که شروع مسواک زدن از دو سالگی است. حتماً از خمیر دندان کودکان استفاده کنید و برای مسواک زدن، مقدار خیلی کمی از خمیر دندان به کار برید چون کودکان معمولاً خمیر دندان را قورت می‌دهند. مسواک زدن حتماً باید توسط والدین صورت گیرد چون کودکان در این سن مهارت‌های لازم را برای تمیز کردن تمام سطوح دندان ندارد.

تغذیه

چرا گوجه فرنگی در یخچال بی‌مزه می‌شود؟

محققان چینی و آمریکایی طی پژوهشی، علت بی‌مزه شدن گوجه فرنگی را پس از نگهداری در یخچال کشف کردند. به گزارش دیده‌بان علم ایران، محققان دلیل تغییر طعم و مزه گوجه فرنگی در سرمای یخچال را غیر فعال شدن برخی از ژن‌های مرتبط با طعم آن در دمای زیر ۱۲ درجه سلسیوس اعلام کردند. بر اساس یافته‌های این تحقیق که در مجموعه مقالات فرهنگستان ملی علوم آمریکا (PNAS) منتشر شده، گوجه فرنگی‌ها پس از هفت روز نگهداری در دمای ۳ درجه سانتی گراد، مواد تولید کننده عطر و طعم خود را از دست می‌دهند. حتی با نگهداری از آن‌ها برای سه روز در دمای طبیعی محیط هم طعم‌شان باز نمی‌گردد اما گوجه فرنگی‌هایی که تنها برای یک تا سه روز در سرما نگهداری شده بودند، طعم خود را حفظ کردند. تحقیقات بیشتر نشان داد که نگهداری طولانی مدت در سرما باعث کاهش فعالیت ژن‌های خاص و در نتیجه بی‌مزه شدن گوجه فرنگی می‌شود. این محققان در تلاش اند راهی برای تولید گوجه فرنگی‌هایی بیابند که طعم خود را در سرما از دست نمی‌دهند اما تا آن زمان، پیشنهاد کرده‌اند گوجه فرنگی‌ها را خارج از یخچال و در محل سایه قرار دهید.

تازه‌ها

محاسبه کالری غذا از روی عکس

پژوهشگران فرانسوی، نوعی اپلیکیشن ارائه داده‌اند که می‌تواند میزان کالری غذا را تنها از روی عکس آن محاسبه کند! به گزارش برنا به نقل از دیجیتال ترندز، شاید به‌زودی بتوان با کمک این اپلیکیشن جدید، میزان کالری و مواد مغذی غذاها را تنها با عکس گرفتن مشخص کرد. این اپلیکیشن موسوم به 'فودوایزر' (Foodvisor) می‌تواند ترکیبات غذا را بررسی و کالری آن را محاسبه کند. "اورور ترن"، بنیان‌گذار و مدیر تجاری فودوایزر گفت: با استفاده از این اپلیکیشن، تنها کافی است از غذای خود عکس بگیرید تا ترکیبات متفاوت غذا و مواد مغذی آن بررسی شود. اپلیکیشن فودوایزر با نرم‌افزارهای اندروید و iOS کار می‌کند و کاملاً رایگان است. این اپلیکیشن می‌تواند پس از ثبت تصویر غذا، آن را تحلیل کند و اطلاعاتی شامل میزان کالی کالری، چربی، پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها و فیبرهای موجود در آن ارائه دهد؛ در نتیجه کاهش وزن و محاسبه ترکیبات مورد نیاز امکان‌پذیر می‌شود. کار بر باید وزن، قد جنسیت و سن خود را در اپلیکیشن ثبت کند تا برنامه مورد نیاز او ارائه شود. محاسبه کالری غذا روش موثری در مدیریت وزن است. اگر بدانید که برای رسیدن به وزن مدنظر خود، باید چقدر کالری مصرف کنید، این کار را راحت‌تر انجام خواهید داد.

بایدها و نبایدهای مصرف تخم کتان



تخم کتان یا همان بذر کتان دانه‌های ریزی به رنگ قهوه‌ای بر نزه با طلایی است که منبع اسیدهای چرب امگا ۳ و حاصل گیاهی به نام آلفا لینوئیک اسید (ALA) است. برای این دانه خواص زیادی بر شمرده می‌شود از درخشان کنندگی پوست، رشد مو، کاهش کلسترول و فشار خون گرفته تا درمان تخمدان پلی کیستیک و کاهش علائم یائسگی. در ادامه به خواص این دانه خوراکی برای خانم‌ها اشاره می‌کنیم.

● یک قاشق غذاخوری تخم کتان حاوی مواد زیر است:

امگا ۳ (ALA) - ۳۳۸,۶ میلی گرم

فیبر - ۸ گرم

پروتئین - ۶ گرم

ویتامین ب ۱ - ۳۱ درصد از میزان مجاز روزانه

منگنز - ۳۵ درصد از میزان مجاز روزانه

منیزیم - ۳۰ درصد از میزان مجاز روزانه

فسفر - ۱۹ درصد از میزان مجاز روزانه

سلنیوم - ۱۰ درصد از میزان مجاز روزانه

دانه کتان مقادیر مناسبی ویتامین ب ۶، آهن، پتاسیم، مس و روی نیز دارد.

مشخصات تغذیه‌ای دانه به‌وضوح نشان می‌دهد که چربی‌ای از مغذی‌ترین مواد خوراکی روی کره زمین است. تخم کتان، دانه‌ای سرشار از مواد ضد التهاب و اسیدهای چرب امگا ۳ است که می‌تواند تأثیرات مثبتی بر مشکلات هورمونی خانم‌ها داشته باشد. زنانی که سعی دارند باردار شوند، لیگنین موجود در دانه کتان می‌تواند تخمک‌گذاری طبیعی را افزایش دهد. شایان ذکر است که تخمک‌گذاری مداوم شانس بارداری را افزایش می‌دهد و این یکی از فواید تخم کتان است. اضافه کردن دانه‌های کتان به رژیم غذایی نیز می‌تواند باعث کاهش گرفتگی‌های عضلانی در زمان قاعدگی شود.

● فواید تخم کتان بر سندروم تخمدان پلی کیستیک

مکمل‌های روزانه بذر کتان می‌تواند تا ۸۹ درصد باعث کاهش میزان تستوسترون در

بیماران مبتلا به سندروم تخمدان پلی کیستیک شود. این کاهش دو تا چهار برابر بیشتر از مکمل‌های غذایی دیگر است.

در این مطالعه خاص، پزشک به یک بیمار مبتلا به سندروم تخمدان پلی کیستیک روزانه مصرف ۳۰ گرم دانه کتان را برای مدت چهار ماه تجویز کرد. با مقایسه قبل و بعد از آزمایش، کاهش معناداری در آندروژن، تستوسترون و پرومویی در زنان یا هیر سوتیسم مشاهده شد. در طول مدت مطالعه بیمار یک کیلو گرم وزن خود را از دست داد و میزان انسولین بدنش نیز افزایش یافت. بهترین راه مبارزه با تخمدان پلی کیستیک رژیم غذایی است. در این بین بهترین، ساده‌ترین، ارزان‌ترین و مفیدترین مکمل، دانه‌های کتان است. فیبرها، امگا ۳، اسیدهای آمینه و لیگنان‌های آن می‌تواند به خوبی برای متعادل شدن دوباره بدن کار کنند. برای این کار می‌توانید پودر آن را به سالاد اضافه یا آن را با سوپ مخلوط کنید. همچنین می‌توانید تخم کتان را به دستورهای غذایی، آب‌میوه یا اسموتی‌های خود اضافه کنید.

● فواید تخم کتان بر تعادل هورمونی

برای زنانی که علائم قبل از یائسگی مانند سردرد، مشکلات خواب، کیست سینه، احتباس مایع، اضطراب، کاهش میل جنسی و خون‌ریزی سنگین را تجربه می‌کنند، استفاده از این بذر می‌تواند به ترمیم تعادل هورمونی کمک کند. زنانی که بعد از یائسگی هر روز

و در نتیجه بد طعم شدن غذا خواهد شد. روغن باید به محض داغ شدن، استفاده شود.

● زیاد هم زن غذا

هم‌زدن هر چند مانع سوختگی غذا می‌شود اما باید دقت کرد هم‌زدن بیش از حد مانع ترکیب شدن ادویه با غذا و رنگ دادن آن‌ها می‌شود و از این رو غذای شما نمی‌تواند طعم دلخواه را به دست بیاورد.

دقت نکردن مقدار و پیمانه مواد تشکیل دهنده است. ابتدای پخت غذا، مقدار پیمانه مواد را دقیق به دست بیاورید و هر کدام را در مرحله مربوط به خود اضافه کنید.

● روغن می‌سوزد

بیش از ۹۰ درصد پخت غذا با روغن همراه است. در واقع مرحله ابتدایی هر غذا، داغ کردن روغن است. توجه نکردن به میزان داغ کردن روغن باعث سوختن آن

وقتی سبزیجات را با آب می‌پزید، در واقع آن‌ها در حال داغ‌و نرم‌شدن هستند. هنگامی که سبزیجات تا حد مناسبی پخته‌شده‌اند، باید سریع آن‌ها را با آب سرد بشویید تا مانع پخته‌شدن بیش از حد آن‌ها به خاطر حرارت داخلی شوید، در غیر این صورت باعث نرم شدن زیادی سبزیجات خواهد شد.

● شستن زیادی گوشت

هنگامی که گوشت خرید می‌شود باید یک بار به صورت کامل و در آبکش شسته شود تا تمام کثیفی آن گرفته شود اما متأسفانه بعضی خانم‌های خانه‌دار وسواس شدیدی دارند و حتی قبل از استفاده باز آن‌ها را می‌شویند. شستن چند باره گوشت باعث بد طعم شدن و ورود باکتری‌های بیشتری به آن می‌شود.

آشپزی نرم

آش کلم



● برنج نیم‌دانه خیس شده - یک دوم پیمانه

● بلغور جو خیس شده - یک پیمانه

● نخود و لوبیای سفید خیس شده - ۲ پیمانه

● کلم برگ خرد شده - یک عدد

● هویج نگینی خرد شده - ۴ عدد

● پیاز بزرگ نگینی خرد شده - یک عدد

● شته‌آش - ۱۵۰ گرم

● سبزی آش - یک کیلو گرم

● ترخون خرد شده - ۱۵۰ گرم

● فلفل سیاه و نمک و روغن - به میزان لازم

● کشک - به میزان لازم

● سیر داغ، پیاز داغ و نعناع داغ - به میزان لازم

● پیاز را درون تابه‌ای بریزید و همراه با مقداری روغن تفت دهید تا طلایی رنگ شود. ● سپس نخود، لوبیا سفید (خیس شده که در طول این مدت چند مرتبه آب آن عوض شده) و فلفل سیاه را به آن بیفزایید و کمی تفت دهید.

● بعد مقداری آب به مواد بیفزایید و روی حرارت بگذارید تا نخود و لوبیا نیم‌پز شود.

● هویج را به مواد اضافه کنید و پس از ۵ دقیقه برنج،

● پیاز را درون ظرفی بریزید و با سیر داغ، پیاز داغ و نعناع

داغ تزئین و با کشک سرو کنید.

ترفندها

اشتباهات آشپزی

درست کردن هر غذایی دستور پختی دارد. این دستور پخت شامل معرفی مواد تشکیل دهنده، مقدار آن‌ها و مراحل پخت است. ابتدا باید کل دستور را به مو به مو مطالعه و بر اساس آن شروع به پخت غذای خود کنید.

● مقدار پیمانه‌ها را رعایت کنید

غذا شور یا کم‌نمک است، فلفل ندارد، ادویه اش کم است، همه این‌ها به دلیل

سلامت

درمان یبوست

باین که عوامل زیادی در تعداد دفعات دفع موثر است از جمله ورزش، رژیم غذایی، سن، جنسیت و وضعیت سلامتی شما اما نمی‌توان گفت تعداد دفعاتی که باید یک فرد مدفوع کند چقدر است. به گفته پزشکان اگر کمتر از سه یا چهار بار در هفته مدفوع می‌کنید، شما دچار یبوست شده‌اید. در ادامه به دلایل این مشکل می‌پردازیم:

● دلایل یبوست

کم‌آبی بدن یا خوردن غذاهایی با فیبر بسیار پایین می‌تواند از دلایل ایجاد یبوست باشد. در موارد جدی‌تر، یبوست ممکن است حاصل استرس بالا، تغییرات هورمونی، آسیب‌های ستون فقرات مشکلات ماهیچه‌های دیافراگمی، سرطان یا مشکلات ساختاری دیگر باشد.

● درمان سریع یبوست

راه‌های زیادی می‌تواند در مدت زمان کوتاهی مشکل شما را حل کند.

● از مکمل فیبر استفاده کنید

با مشورت پزشک از مکمل فیبر استفاده کنید.

فیبر حجم مدفوع را بالا می‌برد و آن را به بیرون از بدن هل می‌دهد.

● از مصرف غذاهای حاوی فیبر غافل نشوید

جو دوسر، نان جو، میوه‌ها و سبزیجات، برنج و لوبیا حتماً به فاصله زمانی مناسب از مصرف این مواد آب فراوان بنوشید که به روان شدن روده کمک می‌کند.

● از ملین استفاده کنید

ملین ماده یا دارویی است که برای رفع یبوست مصرف می‌کنند. این مواد می‌توانند طبیعی باشند